

养生有道



2014 年 11 月，我们一行 12 人到世界著名长寿之乡——巴马疗养。离开周口时正值寒流袭击，冰天雪地笼罩中原，一进广西却似另外一个世界，艳阳高照百花盛开，大片大片的香蕉园如绿海一般。在车上，还不时看到三五儿童赤脚奔跑嬉戏，我们的心情立即有了很大的调整，由衷地感到我们祖国疆域的辽阔广大。

我们住在巴马瑶族自治县甲篆乡坡月村，尽管是农家小宾馆，但窗明几净，彩电、淋浴等设备一应俱全。日食宿费 40 元，还是比较低廉的。这里是深山区，到处山连山、山叠山，山外有山，望不到边。碧蓝色的盘阳河从村中流过，更显得山清水秀，风景如画。

我们访问了长寿乡中的长寿村——巴盘，一个 300 多人口的小山村，居然生活着 7 位百岁老人，是联合国评定寿乡标准的 200 倍。我们首先访问了 111 岁的寿星黄卜新，老人面色红润，双目炯炯有神，热情地接待了我们。与他合影时，他向每人行“抓顶礼”，以示赐福、增寿，很多人感到他的手有力，甚至有被抓疼的感觉。老人年轻时参加过红军，至今不辍劳动，每日下山摘菜、洗菜、提水、做饭，有时还干些劈柴、扫地等家务活。接着，我们又访问了女寿星——109 岁的黄妈仁，老人心地善良，性格开朗，对人热情，这也许就是她的长寿之道吧！据导游讲，老寿星年轻时是当地远近闻名的“大美女”，现在仍可从她细嫩的皮肤和隐约可见的一对酒窝中寻找老人年轻时漂亮的影子。由于家中人口少，老人还撑起“半边天”的活儿，每天干力所能及的活儿不少于 8 小时。

第二天，我们到巴马县城参观了长寿博物馆，得知建国 60 年来该县曾出现一位 130 岁的老寿星，更令人惊叹的是，在清朝曾出现一位 142 岁的老寿星，当时嘉庆皇帝还下旨嘉许，御笔亲书祝寿诗。在参观过程中，一幅图片吸引了大家的眼球：一位百岁老人喜笑颜开地坐在一口棺材上。人们疑惑不解。通过讲解员讲解，大家不禁笑出声来，原来当地有一位老寿星，儿孙见他年事已高，为他预先打造了一口棺材，不想他

# 到巴马疗养去

■栗岳



却一直健康长寿，先后“熬烂”了四口棺材，成为长寿乡中为人津津乐道的佳话。

巴马人为何能如此健康长寿呢？这些寿星几乎是瑶族人，除特有的遗传基因外，主要有以下六个因素：一、地磁。在巴马境内的盘阳河下，有一条断裂带，直接切过地球的地幔层，导致地磁场增强。地磁场能很好地调节人体的生理平衡，改善血液循环，尤其能促进睡眠和抑制高血压病症的发生。二、空气。在巴马，空气中负氧离子含量高达每立方厘米 3 万个，在水晶宫、百魔洞等景点更高达每立方厘米 7 万个，负氧离子能有效地消除导致人体衰老的自由基。三、水。清澈的盘阳河横贯巴马全境，河水 PH 值在 7.5 左右，呈弱碱性，富含多种矿物质及微量元素。四、阳光。巴马在高地磁场的作用下，不仅日照时间长，而且阳光中 80% 以上都是 4 至 14 微米的远红外线，能激活人体的组织细胞，促进新陈代谢，改善微循环，提高免疫力。五、食物。巴马的土壤中含有丰富的锰、锌等微量元素，人体通过饮食可吸收这些元素，因而巴马百岁老人无心脏病和脑血栓等病症。六、心态。巴马人衣着简朴，终年勤劳，日出而作，日落而息。他们一生淡泊名利，善待亲友邻里，崇尚仁爱，知足常乐。这也是巴马人长寿的秘诀之一，清朝光绪皇帝曾“恩赐”巴马长寿之乡匾额：惟仁者寿。

巴马的旅游观光景点很多，我们曾顺便游览了住地附近属国家 3A 级的几处景点。百魔洞是一座特大型天然溶洞，纵深约 2 公里，高达 200 米，洞中怪石林立，多姿多态，沿着有幽暗灯光的石阶曲径时而登高

时而迂旋，更有彩光照射在怪石和峭壁上，令人感到神秘莫测。可贵的是在长长的黑暗大溶洞中间，突然出现一个近 2 万平方米的大天坑，这里阳光明媚空气清新。更可喜的是，还有一个约 400 平方米的小平台，有精舍数间，悬以巨额横幅，上书“养生大讲堂”，每天都有大师免费讲授保健养生之道，并亲身教你保健操。百鸟岩包含三个天然大溶洞和三个天坑，通过地下河将它们连成一体，乘小舟游，别具风味。洞中钟乳石林立，形态各异。河水如镜，清澈碧蓝，最深处可达百米，乘舟缓行，忽明忽暗，顿感幽邃神秘，宛如置身于海外仙境，令人心旷神怡。

此后，我们还游览了水晶宫和三门海，此二处景点也各具特色和魅力，给人留下深刻的印象和美好的回忆。值得一提的是三门海，在数百亩水面中，突现一个溶洞，极为隐蔽。1929 年，邓小平、韦拔群、张云逸、李明瑞等共产党人在此策划、领导并指挥的百色起义总指挥部就设在此洞内。

随着巴马长寿之乡声名的远播和各旅游景点配套设施的不断完善，来巴马旅游、疗养的人群逐年增多。我们先后见到两个骑自行车旅游的老年团队，一个是成都老年协会，一个是开封自行车协会。在祖国遥远的西南边陲见到河南老乡，倍感亲切，握手交谈相见甚欢。近年来，还出现一种特殊的来此疗养、保健和治病的人群，他们定期而来定期而返，如同周期性迁徙的候鸟一样，人们称之为“候鸟人”，在无比锦绣的巴马自然风光中，又增添了一道别具一格的风景线。

人生感悟



## 多点淡忘益身心

人到老年，总爱回首往事。一旦想起不快之事，难免郁郁寡欢。诚然，有些事情应铭记不忘，以便激励自己积极进取，奋发向上，然而有些事情却不可不淡忘之，多点淡忘有益于身心健康。

### 淡忘名利

名利是人们一生都在追求的，却也是身外之物。已获取的名利，不必去炫耀；未曾得到的名利，不必去惋惜。老有所学、老有所为，追求的应是甘于奉献、乐在其中，切忌因贪图名利而劳心费神。淡忘名利，会让你活得更为潇洒。

### 淡忘挫折

昔日的挫折，已随岁月流逝而成为过去，过去了的就让它过去好了，倘若总是追悔莫及，心里必然难以平静，导致身体免疫力下降，给病魔入侵提供方便。心胸豁达一点，淡忘挫折，倒可愉悦心情，促进保健。

### 淡忘怨恨

一个人心中若种下怨恨的种子，就难免耿耿于怀，不得安宁。淡忘怨恨就会心平气和，促进养生保健。人与人相处，应以和为贵，不可彼此积怨怏气。在和谐友善的人际关系中生活，岂不乐哉！

### 淡忘悲痛

谁都躲不过伤心之事。如亲人去世等，常使人沉浸在悲痛之中。倘若长时间悲痛不已，必然损害自己的身心健康。只有淡忘悲痛，善于从悲伤中解脱出来，才会使生活充满阳光。

### 淡忘疾病

一个人如果生病了，不可能把疾病忘掉，可淡化忧虑还是可以做到的。人吃五谷杂粮，谁能从来不得病？若总是忧虑，恐惧疾病，非但毫无益处，还会导致病情加重。心胸放宽些，对疾病多点淡忘，积极配合治疗，才有助于身体早日康复。

### 淡忘年龄

淡忘年龄是指不怕老，总不去想自己生理年龄有多大，善于排除恐老心理，保持精神状态不老，更能充分发掘自身潜能，创新自我，领略人生新天地。

善于淡忘是一种涵养，一种境界，一种智慧，一种力量，也是一种人生艺术。

（沈婕）



老年之声



四年前母亲去世，当时我刚刚从七年多伺候双方老人的梦魇中喘过气来，深深体会到伺候老年人的艰辛，那种艰辛，常常会让我有一种近乎窒息的身心疲惫，我不想再让我的孩子经历这一切。从此，我就一直被一个问题困扰着：晚年，谁是我床前的亲人？

或许有人会回答，老伴儿啊，孩子啊。是的，父母走后，他们就是我们最亲的人了，可是，在我们衰老的同时，老伴儿也已衰老，孩子们正当中壮年，工作离不开，儿女在上学，事业、家庭的双重压力正让他们苦不堪言。虽然说养儿防老，虽说尽孝是孩子们的本分，但做父母的，在有能力处理自己的问题时，又怎舍得再将自己的负担压在他们身上？我们生他、养他，都是因为爱他，盼他有出息，过得比自己幸福，有几个人愿意给孩子增加负担、麻烦和痛苦？

愿他们看孩子，这是做父母的为孩子做的最后一件事情——很多人会这样说吧？其实，还有一件也是最后一件事可以做，那就是孙辈们不需要接送的时候，我们也老了，腰酸腿疼干不动活儿了或不能自理了，除了看着他们忙忙碌碌在一旁心疼，什么也帮不了，在被焦躁的儿女吊脖子、呵

斥，自己伤心、生气，感叹老来难时，问问自己：为什么还要跟儿女住在一起给他们添累加烦呢？我们有养老金啊，为什么不去住养老院，让养老院替儿女尽孝为孩子解忧呢？这，就是我说的为孩子做的最后一件事。

也许有人会反对：自己孩子都指望不上，养老院能对你好吗？我不否认有养老院存在慢待、虐待老人的恶相，但凡事不能以偏概全，大多数养老院在服务方面做得还是不错的。你见过几个恶名养老院能长久存在的？

我同学柳玉英，退休后与人合办了养老院，成了同学中公认的女强人。母亲走后，我心里空荡荡的，就把这里当成了安慰所，隔三差五住养老院跑，每次去，都能感受到养老院对住院老人的浓浓亲情。老年人身上总起干皮，服务人员就三天两头给他们洗澡洗头换洗衣物；老人胃口不好，吃饭挑剔，养老院的伙食非常讲究荤素搭配；有老人腿脚不好行动不便，服务人员就送饭送茶水到室内餐桌。我问他们比在家怎样，都说比在自己家里自由开心。玉英在院里一走动，老人们你呼我唤十分亲切。玉英买了一套理发工具，亲自给老人们剪头

■杨晓琦

## 谁是咱晚年床前的亲人